

31 день в системе Флайледи – шаг за шагом

День 1: чистим раковину

Многие Флайбеби удивляются , почему начинать нужно именно с раковины, когда требуется сделать еще так много. Ответ Флайледи прост: «чтобы у вас появилось чувство выполненного дела». Ведь если вы здесь, это значит, что вы так устали от беспорядка и домашней работы. Когда вы проснетесь утром и увидите чисто вымытую раковину, настроение у вас сразу поднимется.

Итак, задание №1

Начисть раковину до блеска!

Чтобы вам было легче это сделать, предлагаем

Инструкцию по мытью раковины

Примечание: не пугайтесь, это все нужно проделать только в первый раз. Потом достаточно просто споласкивать раковину и поддерживать ее блеск с помощью средства для мытья стекол.

Итак, даже старая раковина, может выглядеть как новая, если мы немного постараемся.

Вот как это делается:

1. Вынимаем из раковины всю посуду.
2. Включаем горячую воду и споласкиваем раковину. Теперь затыкаем слив пробкой и заполняем раковину до краев горячей водой. Добавляем в воду чашку отбеливателя и оставляем все на час. Потом надеваем перчатки и вытаскиваем пробку.
3. Споласкиваем раковину.
4. Берем любое чистящее средство (это может быть Comet, Аякс или сода) и начищаем раковину. смываем с раковины ВСЕ остатки средства.
5. Берем любой заостренный предмет, и чистим слив раковины, точно так же, как мы вычищаем грязь из-под ногтей.
6. Чистим краны и вокруг кранов. В этом нам может помочь старая зубная щетка или зубная нить.
7. Теперь берем средство для чистки стекол и протираем им раковину.
8. Если вам после всего этого все еще не нравится внешний вид раковины, попробуйте натереть ее автомобильным воском. Только помните: вы уже хорошо начистили раковину и ей вовсе не обязательно выглядеть совсем уж идеально.
9. Каждый раз после того, как закроете краны, вытрите раковину сухим полотенцем. Это навсегда избавит вас от пятен от воды! Ваша раковина всегда будет чистой и сверкающей.
10. Не раздражайтесь, если члены вашей семьи не будут разделять ваше трепетное отношение к чистой раковине. Просто ежедневно поддерживайте ту чистоту, которую вы навели. Не превращайтесь в маньячку уборки!
11. Не переживайте, если у вас нет посудомоечной машины. Освободите место под раковиной и поставьте там тазик для грязной посуды. Пусть ваши

домашние складывают грязную посуду в специальный тазик, а не в мойку. Заведите привычку сразу убирать вымытую и высушенную посуду.

12. Чтобы ваша семья не забывала об установленных вами правилах, поместите записку возле раковины, чтобы напомнить им, куда нужно складывать грязную посуду. Будьте терпеливы! Их никогда этому не учили! Поэтому уйдет еще немало времени, прежде чем они научатся делать это.

День 2: Наденьте туфли!

Наденьте туфли!

Сегодня наденьте туфли, причешитесь и покрасьтесь.

Познакомьтесь в новыми друзьями Флайледи – клейкими листочками - напоминалками. Они будут первым шагом на пути к Контрольному Журналу. Напишите на них, то, что обязательно нужно сделать и расклейте по дому. Не забывайте в них поглядывать.

Ну, и, конечно же – почистите раковину перед сном!

День 3: Сегодня мы закрепляем привычки

Сегодня мы закрепляем привычки

1.Одеваемся-обуваемся-красимся

2.Начищаем раковину

3.Читаем электронные напоминания 2 минуты

День 4: Напоминалки в ванной

До сих пор мы:

- Обувались
- Начищали раковину до блеска
- Читали электронные напоминания

Следующим нашим шагом будет записать это на 2-х листочках и закрепить их рядом с зеркалом в ванной комнате (FL рекомендует на зеркале, но я боюсь, что оно отклеится быстро) и рядом с раковиной на кухне. Этим вы положите начало своему Контрольному Журналу. Маленькие напоминалки помогут нам всегда помнить о привычках, которые мы хотим закрепить.

День 5: запишите все что слышите

Запишите, все что слышите

- Обуваемся
- Начищаем раковину до блеска
- Читали электронные напоминия
- Смотрим на списки в ванной комнате и на кухне

Вы слышите эти противные голоса, которые говорят столько гадкого и неприятного? Я хочу, чтобы вы взяли лист бумаги и записали, всё что они вам говорят. А теперь переверните лист и напишите что-нибудь хорошее о себе и для себя, чтобы нейтрализовать плохие мысли.

День 6: Знакомство с Хот Спотами (2 мин)

- Обуваемся
- Начищаем раковину до блеска
- Читали электронные напоминания
- Смотрим на списки в ванной комнате и на кухне
- Вовремя замечаем голоса, ругающие нас и заменяем на приятные (иначе говоря: хвалите себя и поощряйте! - FlyLady.ru). Это и значит летать! (FLYing; FLY - Finally Loving Yourself = наконец-то любящая себя)

Теперь мы готовы заняться изучением хотспотов.

Поскольку перевод про ХотСпоты пока не выложен, я привожу выдержку из приветственного письма, где FL описывает общую суть ХотСпота

Hotspot (Хот Спот): Место в вашем доме, куда стоит вам положить хоть один лист бумаги, как он начинает размножаться с ужасающей скоростью. И прежде, чем вы хоть что-то успеете заметить, все уже в этих бумагах. У меня есть несколько таких мест: обеденный стол, одни из рабочих столов на кухне, кофейный столик, стул в моей спальне и плетеный ящик. Нужно еще перечислять? У вас такие места тоже есть

А теперь я хочу, чтобы вы поставили таймер на 2 минуты и погасили ХотСпоты. Нет необходимости работать "до упора". Поставьте таймер на 2 минуты и для начала сложите счета, которые сможете найти в одно место. Вам больше не нужно будет их искать.

День 7: Готовим одежду на завтра

- Обуваемся
- Начищаем раковину до блеска
- Читаем электронные напоминания
- Смотрим на списки в ванной комнате и на кухне
- Вовремя замечаем голоса, ругающие нас и заменяем на хвалебные слова
- Работаем над ХотСпотами по 2 минуты. Один ХотСпот = 2 минуты.

Сегодня мы добавим еще один пункт в рутину "Перед сном". Сегодня вечером, прежде чем нырнуть в постель, я хочу, чтобы вы достали одежду, которую собираетесь одеть завтра. Вы можете положить ее на стул или повесить на крючок в ванной комнате, а может на повесить на вешалку на двери гардеробной или спальни.

День 8: Заводим папку (начинаем свой журнал)

Ну вот. Вы уже летаете целую неделю! Я так вами горжусь! Давайте посмотрим на наши новые привычки. Я разобью их на то, что вы делаете утром и на вечерние дела.

Утренняя рутина

- Встать, одеться, обуться в трудоснимаемую обувь, привести в порядок волосы и лицо.
- Смотрим на листочки-напоминалки в ванной комнате и на кухне
- Читаем электронные напоминания
- Перестаем себя ругать и, наконец-то, ХВАЛИМ себя: учимся себя любить
- Гасим хотспоты по 2 минуты

Вечерняя рутина

- Начищаем раковину до блеска (хотя скорее поддерживаем блеск)
- Вынимаем одежду на завтра
- Гасим ХотСпот. Это так радует глаз по утрам!

За последнюю неделю мы положили начало вашим собственным рутинам и напоминалкам. Как только у вас выработаются новые привычки, рутины будут выполняться легче и быстрее, и вы сможете добавить еще одну привычку.

Сегодня я хочу, чтобы вы взяли папку с разъемными кольцами и вложили в нее немного бумаги. На одной странице запишите карандашом Утреннюю рутину, а на другой - Вечернюю рутину. Это рабочий документ. Не позволяйте перфекционизму вмешаться в этот процесс!

День 9: Знакомимся - 5минутное спасение комнаты

Давайте еще раз вспомним, что мы уже делаем каждое утро и каждый вечер, кроме чтения листочков-напоминалок. Но прежде, хотелось бы отметить, что для выработки новой привычки требуется не менее 28 дней. Это наш маленький шаг на пути в новому образу жизни.

Утренняя рутина

- Встать, одеться, обуться в трудоснимаемую обувь, привести в порядок волосы и лицо.

- Смотрим на листочки-напоминалки в ванной комнате и на кухне

- Читаем электронные напоминания

- Перестаем себя ругать и, наконец-то, ХВАЛИМ себя: учимся себя любить

- Гасим хотспоты по 2 минуты

Вечерняя рутина

- Начищаем раковину до блеска (хотя скорее поддерживаем блеск)

- Вынимаем одежду на завтра

- Гасим ХотСпот. Это так радует глаз по утрам

Сегодня мы научимся расхламлять и размусоривать наши дома. Потихоньку, неспеша, по несколько минут за раз. И не забывайте о своем настроении и настрое: чем веселее, тем быстрее будет сделана работа.

Добавьте в свою утреннюю рутину "пятиминутное спасение комнаты"

День 10: Знакомимся с таймером и волшебными 15 минутами

Вы можете сделать все, что угодно за 15 минут!

Утренняя рутина

- Встать, одеться, обуться в трудоснимаемую обувь, привести в порядок волосы и лицо.

- Смотрим на листочки-напоминалки в ванной комнате и на кухне

- Читаем электронные напоминания

- Перестаем себя ругать и, наконец-то, **ХВАЛИМ** себя: учимся себя любить

- Гасим хотспоты по 2 минуты

- Пятиминутное спасание комнаты

Вечерняя рутина

- Начищаем раковину до блеска (хотя скорее поддерживаем блеск)

- Вынимаем одежду на завтра

- Гасим ХотСпот. Это так радует глаз по утрам

Мы уже ставили наш таймер на 2 минуты и на 5 минут. Сегодня мы научимся использовать всю мощь 15 минут. Вы можете сделать все, что угодно за 15 минут. Мы начинаем работать, и разрешаем себе остановиться, как только прозвенел таймер. Нельзя тут же заводить таймер. Это не соревнование, которое нужно выиграть за 15 минут. Таймер поможет сосредоточиться над тем, что мы делаем.

А теперь поставьте таймер на 15 минут, соберите весь хлам и мусор, который найдете и выбросите его - в мусоропровод, в мусорный контейнер - куда угодно! После поставьте таймер на другие 15 минут, положите ноги повыше и почитайте ваш любимый журнал, пока не прозвенит таймер.

День 11: Заводим страницу Вдохновения в нашем журнале

Утренняя рутина

- Встать, одеться, обуться в трудоснимаемую обувь, привести в порядок волосы и лицо.
- Смотрим на листочки-напоминалки в ванной комнате и на кухне
- Читаем электронные напоминания
- Перестаем себя ругать и, наконец-то, ХВАЛИМ себя: учимся себя любить
- Гасим хотспоты по 2 минуты
- Пятиминутное спасение комнаты
- Расмусориваемся по 15 минут в день. Вы не можете организовать или упорядочить хлам!

Вечерняя рутина

- Начищаем раковину до блеска (хотя скорее поддерживаем блеск)
- Вынимаем одежду на завтра
- Гасим ХотСпот. Это так радует глаз по утрам

Сегодня мы создадим еще одну страницу в нашем Контрольном журнале. Это будет Страница для Вдохновения. Я хочу, чтобы на этой странице вы записали все фразы и выражения, вдохновляющие вас.

Вот некоторые из моих:

Вы можете сделать все, что угодно за 15 минут

Любая работа по дому (даже выполненная "неправильно") благословляет вашу семью

и

Вы не можете упорядочить хлам - вы можете только избавиться от него

Я знаю, что у вас припасены и другие любимые выражения. Используйте эту страницу, чтобы записывать все, что трогает ваше сердце.

День 12: Удаляем сообщения от Flylady. Проверяем и пересматриваем рутины

Удалите все электронные сообщения от FlyLady

Проверьте Утреннюю рутину в вашем Контрольном журнале

Проверьте Вечернюю рутину в вашем Контрольном журнале

Наклейте листочки-напоминалки, чтобы не забывать сверяться с рутинами.

Вы можете поверить в то, что вы летаете уже 12 дней??? Я так вами горжусь!

Маленькие шажки привели нас к этому результату.

Вы начала выполнять свои основные рутины, а теперь вот что вы должны сделать. Не пытайтесь сделать слишком много и слишком быстро: вы перегорите! Продолжайте постепенно создавать свой Контрольный Журнал. Не позволяйте перфекционизму вмешиваться в этот процесс. Мы вносим в рутины по одной новой привычке.

Сегодня, я хочу, чтобы вы удалили все сообщения от FlyLady. Не жадничайте и не жалеете их! Они вернуться к вам все до единого через некоторое время. Некоторые из них приходят каждый день.

День 13: Начинаем выполнять задания Келли

Выполните задание Келли

Проверьте Утреннюю рутину в вашем Контрольном журнале

Проверьте Вечернюю рутину в вашем Контрольном журнале

Сегодня я хочу, чтобы вы выполнили одно из заданий Келли. Они простые и займут совсем немного времени. Это поможет вам понять как мы разбиваем наши дома на зоны и больше никогда не делаем генеральные уборки.

Итак, вот что мы делаем: выполняем утреннюю рутину, расмусориваемся 15 минут в день и выполняем вечернюю рутину

День 14: Знакомимся с семейным калентдарем

Прочитайте Эссе Келли о семейном календаре

Проверьте Утреннюю рутину в вашем Контрольном журнале

Проверьте Вечернюю рутину в вашем Контрольном журнале

На нашем сайте размещены тонны информации. Я не хочу, чтобы вас это смущало. Я хочу, чтобы сегодня вы прочитали эссе, которое написала Келли о семейном календаре. Многие из нас не знают, как подойти к разработке календаря. Келли знает, как легко научить вас им пользоваться.

День 15: Заправьте постель

Проверьте Утреннюю рутину в вашем Контрольном журнале

Проверьте Вечернюю рутину в вашем Контрольном журнале

Началась третья неделя Полетов. Каждый день вы обращались к своему Контрольному Журналу, использовали sticky notes и читали электронные напоминания в своем почтовом ящике. Мы незаметно для самих себя вырабатываем привычки, а наше отношение к дому начинает постепенно меняться.

На этой неделе мы добавим еще одну привычку: заправлять постель. Если вы это будете делать сразу после того, как ноги коснулись пола, вы никогда не забудете об этом.

День 16: читайте сообщения от FlyLady

Обращайтесь к своему Контрольному Журналу каждое утро и каждый вечер.

Сегодня я хочу, чтобы вы почитали одно из сообщений от меня. Это могут быть Утренние Мысли, или Благодарственное письмо, или рассказ. Уделите этому несколько минут. Вы никогда не сможете угадать, что я хочу предложить к обсуждению

День 17: Выберите время отхода ко сну

Сверяйтесь с Контрольным Журналом каждое утро и каждый вечер.

Сегодня я хочу, чтобы вы выбрали определенное время, когда вы будете ложиться спать каждый вечер. Запишите его на sticky notes. Вам необходим отдых. Добавьте в свою Вечернюю рутину этот пункт

День 18: Прочитайте 11 заповедей FlyLady

Каждое утро и каждый вечер сверяйтесь с Контрольным Журналом.

Вы знаете, что у нас есть 11 заповедей? Возможно вам захочется их распечатать и подложить в Контрольный журнал

День 19: Прочтите это благодарственное письмо

Сверяйтесь с вашим контрольным журналом каждое утро и каждый вечер.

Вот еще одно вдохновляющее благодарственное письмо. Ваш дом может стать таким же. Вы уже делаете первые шаги на пути к этому.

От FlyLady: Как-то утром, занимаясь на беговой дорожке, разговаривая с Келли по телефону и читая ваши письма (да-да! Все одновременно!!! LOL) ... в общем, я наткнулась на это письмо. И стала читать его Келли вслух.

"Дорогая, ФлайЛеди!

Я хочу вам рассказать о замечательных выходных, которые мы провели наедине с моим мужем. На небольшой, просто обставленной кухне была масса вкусных закусок. Домашние вафли с ежевичным вареньем были поданы к столу с красивой чистой кухни. Повсюду мягкие подушки, пахнущие свежестью, милые любовные записочки, ароматические свечи... А ванная комната... ах, ванна с пеной, лосьоны и свежие полотенца. В библиотеке было полно книг, журналов, видео с йогой..."

Мы с Келли были заинтригованы. Это где же такое чудесное место? Вы же знаете, что мы интересуемся местами, где можно себя побаловать, особенно с супругом. И я продолжила читать.

"И самое замечательное - мы не отвлекались и не суетились. Ведь вы же догадались!... Благодаря вам, этим чудесным местом стал наш дом. Спасибо вам за это! Спасибо! "

Слезинка скатилась по моей щеке, а Келли не могла вымолвить ни слова.

День 20: Добавьте стирку в ваши рутины

Сверяйтесь с контрольным журналом каждое утро и каждый вечер.

Каждый день мы рассылаем напоминания о стирке. Когда вы включите этот пункт в свою утреннюю и вечернюю рутины, подбор подходящей одежды будет занимать намного меньше времени. Стирка не занимает много времени. Пять простых шагов: отсортировать, постирать, высушить, сложить и убрать на место. Это занимает совсем немного времени. Но ничто не говорит "Я люблю тебя" больше, чем наличие чистого нижнего белья.

День 21: Почитайте ответы FlyLady

Сверяемся с утренней и вечерней рутинами.

Сегодня, я хочу показать еще один раздел. Каждый день (с понедельника по пятницу) мы выбираем один вопрос и я отвечаю на него.

День 22: Где ваш контрольный журнал?

Каждое утро и каждый вечер выполняйте рутины.

Сколько вы уже откладывали создание контрольного журнала? Я знаю, что перфекционизм может поднять свою отвратительную голову и помешать нам сделать это.

Сделайте 19 простых шагов к созданию своего контрольного журнала.

День 23: Разработайте Дневную рутину

Сверяйтесь с вашими контрольным журналом каждое утро и каждый вечер.

Сегодня мы добавим еще одну рутину. Мне нравится называть эту рутину "Вернувшись домой с работы" или "После школы". Можете называть ее как угодно - это должна быть ваша дневная рутина.

Озаглавьте одну из страниц вашего журнала и запишите ее. И помните, что это ваша рутина и она должна подходить вам и вашей семье. Не переусердствуйте! Действуйте постепенно, шаг за шагом.

День 24: Тряпка и ерш

Сверяйся с контрольным журналом каждое утро, день и вечер.

Имея чистую ванную комнату вы всегда готовы к приему гостей. Каждое утро, при выполнении моей утренней рутины я делаю нечто, что я называю "Тряпка и ерш". Это означает, что я прохожусь по унитазу ершиком и протираю тряпкой горизонтальные поверхности, борта раковины и ставлю вещи на свои места. Вам требуется всего пара минут, чтобы ваша ванная комната всегда была готова к приходу гостей.

Добавьте это в свою утреннюю рутину.

День 25: Научитесь развивать рутины

Сверяйтесь с контрольным журналом каждое утро, день и вечер.

Вот уже 25 дней подряд вы выполняете свои рутины. Я так вами горжусь!

Помните, вы не должны все делать идеально и никто от вас этого не ждет. На данный момент у вас есть ваши рутины, записанные в вашей контрольном журнале. Это поможет вам выполнять их каждый день. Пока эти привычки не доведены до автоматизма, так что вам пока придется сверяться с контрольным журналом, читать Sticky-notes и напоминки по e-mail. Знаю, что я навалила на вас много за последние дни, но не вздумайте сдаваться! Каждый раз, когда вы выполняете рутину, вы делаете еще один шаг в выработыванию привычки, а значит выполнению рутин на автопилоте. Я не жду, что вы сделаете за 4 недели то, что я смогла сделать за несколько месяцев. Не корите себя и относитесь к себе, по крайней мере, по-доброму. Последовательные маленькие шаги приведут к желаемому результату.

А теперь, подарите себе звезду за выполнение утренней рутины

День 26: Внимательно посмотрите на мою подпись

Требуется примерно месяц, чтобы выработать новую привычку. Я точно знаю этот срок и я точно знаю, что я, возможно, пропущу один день здесь, а еще один здесь потому что все должно было быть сделано идеально. Мне постоянно мешал мой перфекционизм. Если я пропускала один день - я все забрасывала (а вы?) Я заложила этот фактор в систему FlyLady. И вот почему нам требуется месяц для выработки новой привычки.

Сегодня я хочу, чтобы вы внимательно прочитали, что написано в нижней части почти каждого моего письма.

Твой дом стал грязным не за один день и он не станет чистым за одну ночь.
Маленькие шажки приведут тебя к желаемому результату. ~ FlyLady

Ты никогда не будешь позади! Ты всего лишь начинаешь менять свою жизнь!

День 27: Что у вас на ужин?

Сверяйтесь с вашим контрольным журналом каждое утро, день и вечер.

Сегодня я хочу, чтобы вы подумали о меню на ужин прежде чем пробьет 6 вечера. Вы можете, также, это делать как часть вечерней рутины или как часть вашей утренней рутины. Запишите это в ваш контрольный журнал:

ЧТО НА УЖИН?

День 28: хорошо питайтесь...

Каждое утро, день и вечер сверяйтесь с вашим контрольным журналом.

Часто мы не в состоянии что-то делать, потому что мы не заботимся о себе: мы питаемся в фаст-фуде или полуфабрикатами, пьем недостаточно воды и не высыпаемся. Как часть ваших рутин, я хочу, чтобы вы напоминали себе о необходимости правильного питания, достаточного употребления воды и об отдыхе, конечно же.

День 29: Выделите время, чтобы баловать себя каждую неделю

Продолжаем каждое утро, день и вечер сверяться со своим контрольным журналом.

Мы хорошо поработали на протяжении этого месяца. Надеюсь, что система стала вам ближе и понятнее и я уверена, что в ваших домах уже что-то стало заметно меняться. Я потратила 9 месяцев для того, чтобы мои рутины стали выполняться автоматически. Они стали привычкой, которая позволяет мне выполнять большую часть работы по дому на автопилоте. Даже и не думайте корить себя за то, у вас пока нет таких привычек, что ваши рутины еще до конца не сформировались. Все что вы делаете сегодня, это лучше, чем было раньше! Отмечайте каждое достижение и наслаждайтесь процессом. Прежде чем, вы это осознаете, у вас появится время на любимые дела.

Сегодня я хочу, чтобы вы почитали миссию "Любить и баловать себя". После подумайте, когда вы собираетесь ее выполнить. Если вы запишите миссию в свой календарь, это действительно произойдет.

День 30: Посмотри события предстоящего месяца

Каждое утро, день и вечер сверяйся со своим контрольным журналом.

Посмотри, что у тебя намечено на следующий месяц. У кого-то день рождения? Мы забываем покупать подарки и отсылать открытки. Запишите это ваш список поручений, чтобы вы не забыли купить подарки и открытки.

День 31: Я так вами горжусь!

Каждое утро, день и вечер сверяйтесь со своим контрольным журналом.

Не старайтесь узанть и выучить все о системе FlyLady - вы увязните в тонне информации. По мере того, как вы будете размусориваться, у вас появится время на выполнение детального списка уборки в каждой из зон, еженедельного часа уборки и для множества других забавных и интересных дел, которые мы анонсируем по электронной почте и на нашем сайте. Вы не должны видеть самый верх лестницы, когда вы делаете первый или 30 шаг. Вам просто надо ЛЕТАТЬ!

Я так вами горжусь!